#學習中心課程與工作坊

學習中心課程(1):影音導讀會1_從TED探索 愛，生活和學習-01

文 / 玉子 **2014-09-16**

愛你一輩子 影音導讀會 1 從TED探索 愛，生活和學習

導引人:蔡興正 (全球職涯發展師)

日期:10/2(四)，10/9(四)，10/16(四)，10/23(四)，10/30(四)，11/6(四)

時間:09:30~11:30

價格:6堂共計 1,200元，(可單堂買 250元／每堂)

地點:愛團總團部 (士林區中正路104巷1弄2號)

洽詢電話:02-28350510

詳細簡章及線上報名:www.20187.org.tw

https://docs.google.com/forms/d/1j-b8RUnrIJnfBTTP-oNn_VHU0qF1nDu5N6fmhiiFWj0/viewform



從TED探索 愛 ,生活和學習線上報名

開啟從TED探索 愛 ,生活和學習線上報名

第一場:10／2(四)你腦內的兩個世界－吉兒泰勒

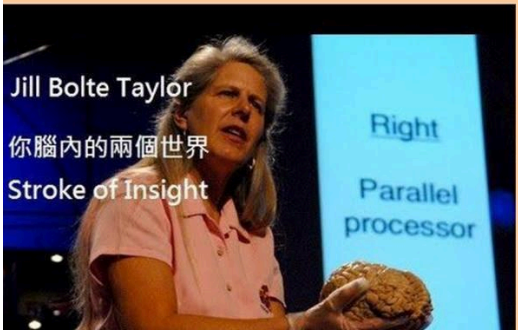
關於這次影片:我們對自己的腦有很多的不解，哈佛大學的腦科學家吉兒泰勒的經驗卻讓我們有機會來認識大腦。

她的左腦血管曾經爆裂中風，八年後，卻奇蹟似的完全復原，而且還開發出右腦的潛能，達到安詳平和的涅槃境界！

愛你一輩子 影音導讀會

10/2 從TED探索 愛．生活和學習
你腦內的兩個世界-吉兒泰勒

1996年的冬晨，哈佛大學的腦科學家吉兒泰勒左腦血管突然爆裂，她中風了，八年後，她奇蹟似的復原，還開發出右腦的潛能，達到安詳平和的涅槃境界！泰勒不像一般人面對中風時的無助與憤怒心情，泰勒反而是帶著發現新大陸的好奇心態，面對這項棘手的人生考驗。



10/2 (四) 09:30~11:30
導讀：蔡興正老師
費用 250元

地點：愛團總團部
(士林區中正路104巷1弄2號)
洽詢電話：02-28350510
線上報名：www.20187.org.tw









愛團學習中心影音讀書會：從Ted探索愛、生活與學習

第一場：10／2（四）你腦內的兩個世界－吉兒泰勒已圓滿完成。

這個影片應該不少人都在電腦上看過，第一次參加這樣的讀書會，才發現自己在電腦上看，與一群人來共同討論學習是很不同的。

看電腦，大概只是十幾分鐘像看電影一樣影音在時間中"飛過去"，但共同學習時，才會停下來想一想，才看到自己、自己的感受及自己的思考。

若說學習是要"聞、思、修"，自己看影片大概只做到"聞"，共學時才能做到"思"，或更進一步地做到"修"

謝謝昨天參與的同學們，我想各位都跟我一樣滿心歡喜，下週見囉～ by 001期慧英

第二場：10／9（四）如何讓壓力成為你的朋友.--凱莉·麥高尼格

關於影片：壓力來襲時，大多數人要不是想盡辦法轉移注意力、逃避壓力，要不就是被困在壓力牢籠裡無法好好地呼吸，連帶把自身情緒都給打亂了。

任教於史丹佛大學健康心理學家凱莉·麥高尼格，分享了一種看待壓力的全新視角。她拋棄過去把壓力看待成敵人的心態，決定把壓力當作是有益的活動；

而身體在面對壓力時會有的投射反應，也都是在幫助自己準備好迎接這個挑戰…

愛你一輩子 影音導讀會

從TED探索 愛・生活和學習

10/9

如何讓壓力成為你的朋友
凱莉·麥高尼格

壓力來襲時，大多數人要不是想盡辦法轉移注意力、逃避壓力，要不就是被困在壓力牢籠裡無法好好地呼吸，連帶把自身情緒都給打亂了。

任教於史丹佛大學健康心理學家凱莉·麥高尼格，分享了一種看待壓力的全新視角。她拋棄過去把壓力看待成敵人的心態，**決定把壓力當作是有益的活動**；而身體在面對壓力時會有的投射反應，也都是在幫助自己準備好迎接這個挑戰…



10/9 (四) 09:30~11:30
導讀：蔡興正老師
費用 250元

地點：愛團總團部
(士林區中正路104巷1弄2號)
洽詢電話：02-28350510
線上報名：www.20187.org.tw



『壓力是朋友』，不是敵人：只要改變自己這個思維，就會更健康喔！！！

相信自己有能力面對壓力與挑戰，當身體呼吸急促，心跳加速，都是讓我們更強能迎接挑戰。

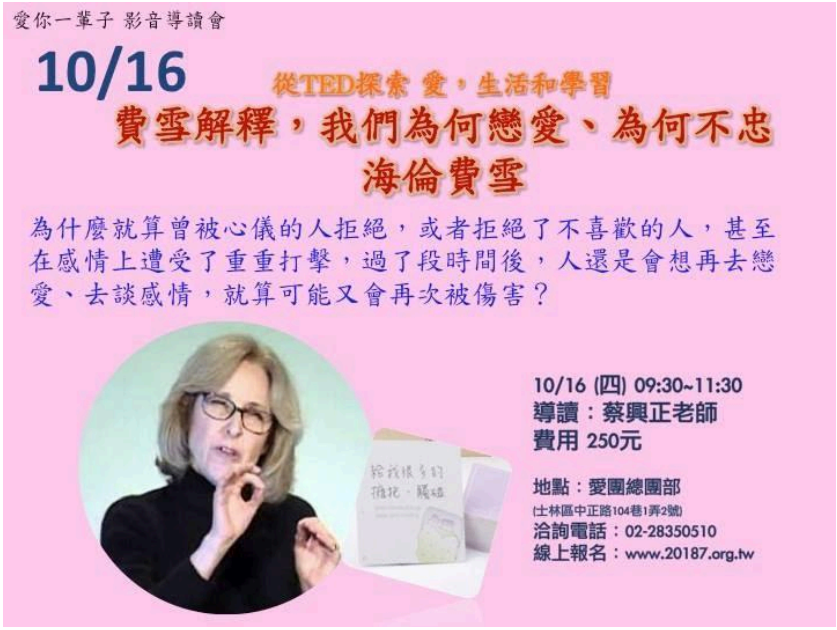
催產素:抱抱荷爾蒙，會在我們具同理心，互相幫助社交的時候分泌更多耶！Give me a hug^_^

謝謝蔡興正老師的推薦導讀這TED影片，受益良多

by 032期dora

第三場:10/16(四)費雪解釋，我們為何戀愛、為何不忠海倫費雪

關於影片:為什麼就算曾被心儀的人拒絕，或者拒絕了不喜歡的人，甚至在感情上遭受了重重打擊，過了段時間後，人還是會想再去戀愛、去談感情，就算可能又會再次被傷害？















第四場:10/23(四)脆弱的力量-- 布芮尼. 布朗

關於影片:不用害怕承認脆弱, 因為讓我們脆弱的, 也讓我們偉大!「脆弱」不是軟弱, 不是輸的感覺, 更不是毫無保留──沒有走

過脆弱，不可能獲得真正的勇敢。當我們願意在生命每個當下直視脆弱，同時也撬開了自信、喜樂、創造力與一切可能性。







慧英:今天在總團的TED影音讀書會又是收穫滿滿，討論脆弱的力量，也讓我們認識了勇氣。好幾位新夥伴也來加入，兩個鐘頭真是好快，大家就是欲罷不能。

美惠:我發現我從小所受的教育完全沒有"思考"這區塊.大人說了算!在讀書會提問下不得不想想!～[勇敢與勇氣有什麼不同]???匹夫之勇.成人之美.外顯.內在.~~~~~
好高興能和這群有深度的夥伴一起共讀.收穫好多!謝謝大家.

第五場:10/30(四)如何作出艱難選擇-張美露

關於這次影片:當面臨艱難抉擇時，不應該拿腦袋撞牆試圖想出哪種選擇更好。根本沒有最好的選擇。不要從外界尋找理由 而是應該從內心尋找理由:我要成為怎樣的我？你或許會決定

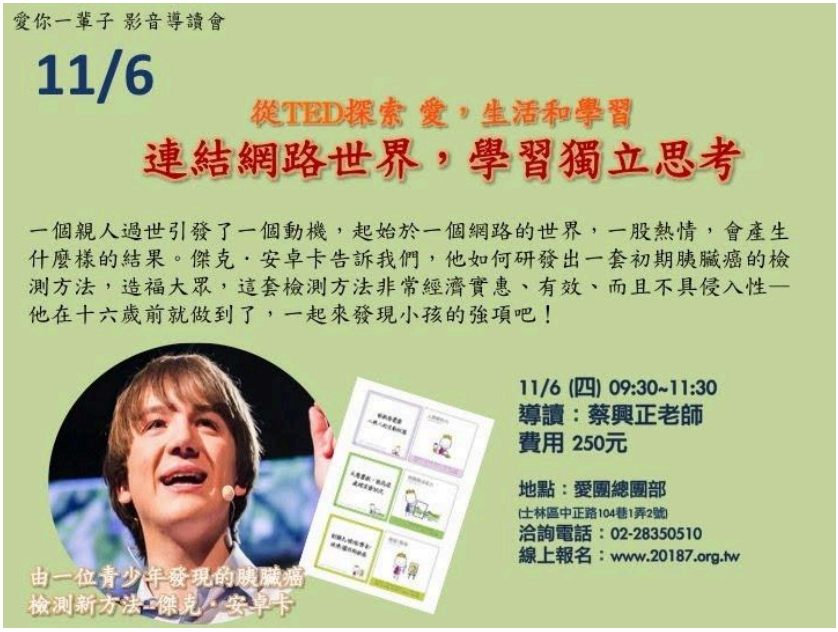
做個穿粉紅襪子的、愛吃麥片的、熱愛鄉村的銀行家，或是一個穿黑襪子的、住在城市的、熱愛甜甜圈的藝術家。我們在艱難決定時的做法 很大程度取決於自己。



第六場:連結網路世界，學習獨立思考

由一位青少年發現的胰臟癌檢測新方法--傑克·安卓卡

關於這次影片:一個親人過世引發了一個動機，起始於一個網路的世界，一股熱情，會產生什麼樣的結果。傑克·安卓卡告訴我們，他如何研發出一套初期胰臟癌的檢測方法，造福大眾，這套檢測方法非常經濟實惠、有效、而且不具侵入性—他在十六歲前就做到了，一起來發現小孩的強項吧！



11/6 (四) 09:30~11:30

導讀:蔡興正老師

費用 250元

地點:愛團總團部

(士林區中正路104巷1弄2號)

洽詢電話:02-28350510

線上報名:www.20187.org.tw